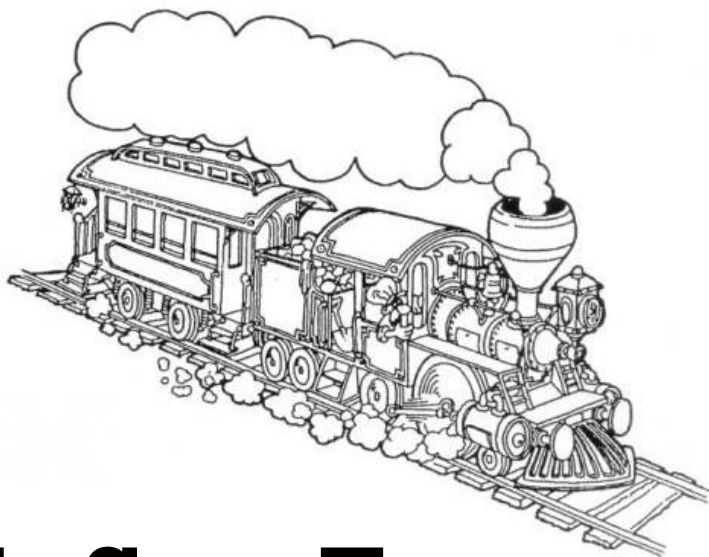




TUSPO

Turn- und Sportverein 1920 e.V. Holzhausen



TuSpo Express

Ausgabe 1/2022

Vorstand

Der 1. Vorsitzende, Christian Kreutzer,
verabschiedet sich

Mitgliederversammlung 2022

Herzliche Einladung

Laufsport

Andreas Pfeiffer absolviert seinen ersten
Marathon mit Erfolg

Eine Perle der Natur.

Mit Felsquellwasser gebraut.



Der 1. Vorsitzende



Liebe Mitglieder des Turn- und Sportvereins 1920 e.V. Holzhausen,

ich hoffe, Ihr seid alle gut in das neue Jahr gestartet.

Wir gehen nun in das dritte Jahr mit Corona und es zeichnet sich langsam eine Entspannung in den Regularien, Beschränkungen und Krankheitsfällen ab. Nichtsdestotrotz müssen wir immer das Wohl des Einzelnen und Aller im Auge behalten, und so noch die ein oder andere Unannehmlichkeit hinnehmen.

Im letzten Jahr haben wir euch über den Abgang verdienter und langjähriger Vorstandsmitglieder informiert. Diese Lücke zu schließen hat den Vorstand auch in der Zwischenzeit sehr beschäftigt und wir hoffen weiterhin auf eure tatkräftige Unterstützung. Ob es uns gelungen ist, alle Lücken zu schließen, erfahrt ihr auf der nächsten Mitgliederversammlung. Diese wird voraussichtliche Ende März stattfinden. Über den Termin werden wir rechtzeitig informieren.

Auch ich möchte mich nun als 1. Vorsitzender von Euch verabschieden.

Nach Ablauf der Wahlperiode werde ich nicht mehr für diese Position bereitstehen. Es ist sehr schade, dass in der Zeit meines Vorsitzes unser 100-jähriges Jubiläum ausfallen musste und Sport teilweise nicht möglich war.

Wir können trotzdem auf eine tolle Leistung zurückblicken:

Ein neues Sportheim, ein renovierter Hartplatz, eine Kooperation im Fußball in der neuen Spielgemeinschaft Biskirchen/Ulmtal, so viele Jugendliche im Fußball und im Turnen wie lange nicht mehr, einen funktionierenden neuen Vorstand mit äußerst engagierten Abteilungsleitern, Mitgliedern und guten Finanzen.

Ich wünsche dem zukünftigen Vorstand viel Glück, Spaß und das richtige Augenmaß bei den vielen Entscheidungen, die in den kommenden Jahren noch auf den TuSpo zu kommen.

Auf Wiedersehen und Tschüss,

Euer Christian Kreutzer
(1. Vorsitzender)

Ein Verein bewegt! Und lebt vom Mitmachen.





TAXI- BOMBEK



0170/ 8 34 90 08

oder: 0 64 49 - 71 94 25

- Taxifahren zu allen Anlässen
- Krankenfahrten für alle Kassen
- Flugtransfer
- Kurierfahrten

PKW, Kleinbusse bis 7 Personen

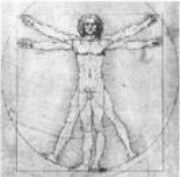


Krankengymnastik Massage und Sauna



Stefan Rosenlehner

Herrenacker 6 - 35753 Greifenstein/Allendorf
Tel.: 06478/2397 - Mail: rosenlehner@freenet.de

Öffnungszeiten Praxis			Öffnungszeiten Sauna	
Montag	14-18 Uhr		Montag (Herren)	16-21 Uhr
Dienstag	8-10 u. 14-18 Uhr		Dienstag (Gemischt)	16-21 Uhr
Mittwoch	8-10 Uhr			
Donnerstag	8-10 u. 14-18 Uhr		Donnerstag (Damen)	16-21 Uhr
Freitag	8-10 u. 14-18 Uhr		Freitag (Gemischt)	14-21 Uhr

Sauna nach Vereinbarung auch am Wochenende. Gutscheine erhältlich.

Mitgliederversammlung 2022



Einladung zur Mitgliederversammlung

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Vereinsmitglieder,

hiermit laden wir herzlich ein zu unserer diesjährigen Mitgliederversammlung für das Geschäftsjahr 2021

am Freitag, den 18. März 2022

um 20 Uhr

im Dorfgemeinschaftshaus Holzhausen.

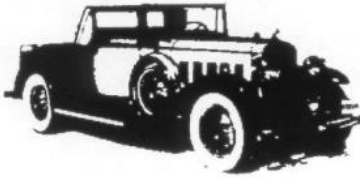
Tagesordnung:

1. Eröffnung, Begrüßung, Feststellung der Beschlussfähigkeit
2. Verlesen der Tagesordnung
3. Ehrung verstorbener Mitglieder
4. Berichte:
 - Bericht des 1. Vorsitzenden
 - Kassenbericht
 - Bericht der Kassenprüfer und Entlastung des Vorstandes
5. Ehrungen
6. Wahlen
7. Verschiedenes

Anträge auf Ergänzung der Tagesordnung sind bis zum 11. März 2022 schriftlich an den Vereinsvorstand zu richten.

Wir weisen darauf hin, dass die Mitgliederversammlung den geltenden Pandemie-Regeln des Landes Hessen entsprechend stattfinden wird. Für die Veranstaltung gilt außerdem ein besonderes Hygienekonzept. Das bedeutet zurzeit für den Zutritt: 2G+ (bitte Nachweise vorzeigen) sowie Mund-Nase-Bedeckung durch FFP2-Maske.

Der Vorstand



Auto Goldmann

- Neu- und Gebrauchtwagen
- Karosserie-Instandsetzung
- Optische Achsvermessung
- AU - Diesel - G-Kat
- Reifen-Service
- Auspuff-Service
- TÜH im Hause
- Kfz-Zubehör

35753 Greifenstein, OT Holzhausen
Ochsenstruth 1
Telefon 0 64 78 / 25 33
Telefax 0 64 78 / 4 37

KOSMETIK „am Bergli“

Patrizia Pianezzi
Eselsberg 2

35753 Greifenstein-Holzhausen
Tel.: 0152-33763943 / 06478-4329870

Termine nach Vereinbarung

Heute : 5 Tipps für einen gesunden Cholesterinspiegel

Liebe Mitglieder,
Liebe Sportbegeisterte,

auch in dieser Ausgabe präsentieren wir wieder Tipps für Gesundheit, Sport und Bewegung. Bitte achtet dabei immer darauf, dass Ihr im Vorfeld euren Hausarzt kontaktiert und die Übungen oder Hinweise auf Euch selbst anwendet und der zu Euch passenden Intensität ausführt.

(Für Verletzungen oder Beschwerden, die aus den Hinweise oder Anleitungen entstehen, können wir keine Haftung übernehmen.)

Freundlichst wurden die Informationen durch Herr Christian Dunz, BGM-Koordinator, zur Verfügung gestellt.



Gerhard Staidl



Eselsberg 1a
35753 Greifenstein



06478 4329870
0176 96258181



staidl@gmx.de

Termine nach Vereinbarung.
(auch per WhatsApp)



IHR SCHREINER **PETER THEILIG**

INDIVIDUELL & KREATIV

Bauelemente Peter Theilig GmbH

Gelinn 6
35753 Greifenstein
Telefon: +49 (0) 6478 13 99
theilig@t-online.de
www.schreinerei-theilig.de

OASE GREIFENSTEIN

Seminar- und
Gästehaus

AGNES EWERLING

Zur Bruchwiese 4
35753 Greifenstein-Holzhausen
www.OaseGreifenstein.de



**WILLKOMMEN
IN DER
OASE**

Telefon 06478/277779
Mobil 0177 7381524
Fax 06478/277612
info@Oase-Greifenstein.de

Heute: 5 Tipps für einen gesunden Cholesterinspiegel

Was genau ist Cholesterin? Cholesterin ist eine fettähnliche Verbindung, welches zu circa 80 Prozent in der Leber selbst hergestellt wird. Cholesterin ist lebensnotwendig, da es ein unverzichtbarer Bestandteil der Zellmembran darstellt. Jede Zelle unseres Körpers ist von einer Zellmembran umgeben, welche durch Cholesterin sowohl die nötige Stabilität, als auch Durchlässigkeit für den Stoffaustausch erhält. Ebenfalls bildet die Leber aus Cholesterin Gallensäure, welche dafür sorgt, dass mit der Nahrung zugeführte Fette und fettlösliche Vitamine (A, D, E und K) vom Körper aufgenommen werden können. Des Weiteren ist es an der Bildung von Vitamin D, sowie an der Bildung von Hormonen wie zum Beispiel Östrogen, Progesteron und Testosteron beteiligt. Ich denke hiermit wird deutlich, wie wichtig Cholesterin für den Erhalt vieler Funktionen in unseren gesamten Organismus ist.

Doch wie immer gilt, jeder Mensch ist anders. Und so unterscheidet sich die Aufnahmekapazität im Darm, die Produktionsrate der Leber, sowie die Abbau- und Einbauraten von Mensch zu Mensch. Auch bei einer Untersuchung der Cholesterinwerte beim Arzt ist immer zu berücksichtigen, dass dies eine Momentaufnahme ist und der Wert täglichen Schwankungen unterliegt. Denn sinkt die Aufnahme von Nahrungscholesterin und tierischen Fetten, wird die körpereigene Produktion hochgefahren und umgekehrt. Und genau diese Anpassungsfunktion ist bei einigen Menschen gestört, welche dann auch tatsächlich auf ihre Ernährung achten sollten. Bei einer Blutuntersuchung wird unter anderem auf die Menge des Low Density Lipoprotein (LDL) und des High Density Lipoprotein (HDL) geachtet. Das LDL hat die Aufgabe, das in der Leber produzierte Cholesterin zu den Zellen zu transportieren, damit die zu Beginn dieser Info erwähnten wichtigen Aufgaben erfüllt werden können. Nun kann es passieren, dass mehr LDL vorhanden ist, als der Körper verarbeiten kann. Hier kommt das HDL ins Spiel. Dieses transportiert überschüssiges LDL zurück zur Leber, wo es abgebaut wird. Ein Teil wird in Gallensäure umgewandelt und der Rest über den Darm ausgeschieden.

Wichtig zu wissen ist, dass ein Großteil des im Blut befindlichen Cholesterins durch den Verzehr von tierischen Fetten und nicht durch Nahrungscholesterin entsteht. Aber was passiert, wenn zwischen LDL und HDL ein ungünstiges Verhältnis besteht? In diesem Fall kann es passieren, dass sich das LDL an den Wänden der Blutgefäße einlagert. Weiße Blutkörperchen gesellen sich hinzu, wodurch sich die Gefäßwand verdickt. Das Cholesterin wird freigesetzt und es entsteht Plaque. Die Plaque verengt das Blutgefäß, oder es lösen sich kleine Teile, wodurch es zu einer Verstopfung an einer anderen Stelle kommen kann. Auf diese Weise entsteht Arteriosklerose. Ob Ihre Cholesterinwerte im Normbereich liegen, können Sie durch Ihren Hausarzt prüfen lassen.

Diana's Nagelatelier

NAGELMODELLAGE - FRENCH - NATURNAGELVERSTÄRKUNG

Hessenberg 22
35753 Holzhausen

Telefon: 06478-911833
Mobil: 0152-29512168
Email: dianajome@web.de

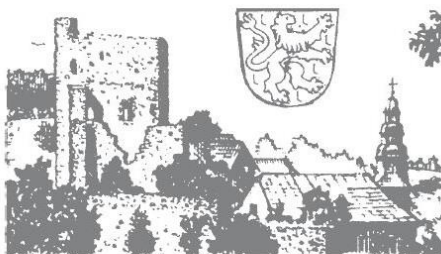


Ulmtal-Apotheke
Apothekerin
Stephanie Sager

Schlossstraße 9
35753 Greifenstein-Beilstein

Telefon 02779/1366
Telefax 02779/1466

www.ulmtal-apotheke.de
sager@ulmtal-apotheke.de



ULMTAL APOTHEKE

Welche 5 Dinge Sie aktiv tun können, um Ihren Körper dabei zu unterstützen, einen möglichst gesunden Cholesterinspiegel zu erlangen, erfahren Sie jetzt.

1. Zuckerkonsum reduzieren

Ein erhöhter Zuckerkonsum sorgt für eine Reduzierung des guten HDL, wodurch weniger überschüssiges LDL abgebaut werden kann. Die Gefahr für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung steigt.

2. Ausreichend Ballaststoffe essen

Ballaststoffe helfen den Cholesterinspiegel über den Darm zu regulieren, indem sie Gallensäure binden und das darin enthaltene Cholesterin aus dem Körper schleusen. Der Körper muss neue Gallensäure produzieren, wozu er neues Cholesterin benötigt, was wiederum den Cholesterinspiegel senkt.

3. Auf die Fettqualität beachten

Achten Sie auf eine ausreichende Aufnahme von ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Gesättigte Fettsäuren sollten nicht mehr als 10 Prozent des Energiebedarfs ausmachen. Transfettsäuren sollten bei unter 1 Prozent liegen. So die Empfehlung der Bundeszentrale für Ernährung (BZfE). Essen Sie vorwiegend Pflanzenöle, Nüsse und Fisch, um Ihren Bedarf zu decken.

4. Pflanzliches Protein konsumieren

Pflanzliches Protein aktiviert jene Rezeptoren im Körper, welche für die Aufnahme von LDL verantwortlich sind und erhöhen den Anteil an HDL.

5. Ausreichend Bewegung

Wer sich regelmäßig bewegt, senkt seinen LDL-Spiegel und erhöht zudem seinen HDL-Spiegel. Des Weiteren wird durch Bewegung Stress abgebaut, welcher sich ebenfalls negativ auf den Cholesterinspiegel auswirkt.

sky sportsbar

Lengos

Katzenfurterstr. 4
35753 Greifenstein
Tel.: 0170 9519405

sky sportsbar

KFZ-Meisterbetrieb



BIROL KILIC

Ober der Reinwies 9
35630 Ehringshausen-Katzenfurt
Telefon: 0 64 49/8 79

- Reparatur aller Fabrikate
- Inspektionsservice mit Mobilitätsgarantie
- Neu- und Gebrauchtfahrzeuge
- TÜV und AU im Hause
- Klimaservice
- SB-Waschanlage

www.autohaus-kilic.de • info@autohaus-kilic.de



YOGA.....

...bedeutet, sich verbinden, körperliche Aktivität und das Bedürfnis nach Ruhe in Einklang bringen, beim Üben bewusst den eigenen Körper besser kennen lernen – auch mit seinen kleinen Schwächen.

YOGA kann Jeder üben. Wir passen die Übungen einfach den individuellen Bedürfnissen und Möglichkeiten des Einzelnen an. YOGA ist ein ganzheitliches Programm für Körper und Geist, schenkt Energie und Kraft.

YOGA ist auch für „Späteinsteiger“ geeignet.

Der Kurs umfasst Bewegung und Entspannung, beides in Verbindung mit der Atmung. Wir üben im Sitzen, Stehen und Liegen um zu dehnen und zu kräftigen. Ziel ist beweglicher zu werden und Stabilität zu gewinnen.

Entdeckt fließende Abläufe, statische Positionen, den eigenen Atem und ihre/seine Kraftquellen.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich, gerne vorher mal eine Stunde ausprobieren. YOGA kann in jedem Alter geübt werden!

Die YOGA-Gruppe freut sich auf Verstärkung!

Ein neuer Kurs startet am Dienstag, 1. März 2022, um 19:30 Uhr und findet dann immer dienstags von 19:30 bis 21 Uhr statt.

Heike Müller

(Kursleitung YOGA-Kurs Holzhausen)

Weitere Informationen bei Heike Müller, Tel. 01511 j2175060
oder Christine Heuser, Tel. 06478/1385.

Welcome *Vino* ■ ■ ■

ÖSTERREICH WEIN 

Welcome Vino
Ausgewählte Weine aus Österreich

Hans Bach
Moselstr. 10
35625 Hüttenberg
Tel.: 06403 2706
Mobil: 0151 1228 1998

<http://www.welcome-vino.de>
info@welcome-vino.de

Thomas

SCHNAUTZ

Malermeister

Zum Steimel 4

35753 Greifenstein-Holzhausen

Telefon: 0 64 78-27 78 89 Telefax: 0 64 78-27 75 59

Mobil: 01 77-7 75 75 58 Mail: thomas.schnautz@t-online.de



Wir verarbeiten KEIM-Produkte

Mineralisch

Wohngesund

Farben

Putze

Dämmsysteme

Ökologisch

Wirtschaftlich





Andreas Pfeiffer läuft seinen ersten Marathon

Unser langjähriges TuSpo-Mitglied Andreas Pfeiffer, aktiv bei den Alten Herren und als Läufer, absolvierte am 10. Oktober 2021 seinen ersten Marathon: Er startete beim Dreiländermarathon am Bodensee, der durch Deutschland, Österreich und die Schweiz führt. Los ging es auf der Insel Lindau, ins Ziel lief er im Stadion in Bregenz.

Aber zurück zum Anfang: Mit dem Training startete Andi am 13. Juli 2021 mit etwa vier Einheiten pro Woche. Umfasste das Training in der ersten Woche noch 50 Kilometer, steigerte sich Andi kontinuierlich, bis er in der vorletzten Woche vor dem Lauf-Event ganze 80 Kilometer hinter sich ließ. Die Sonntage nutzte er für lange Läufe. Seinen längsten Lauf meisterte Andi zwei Wochen vor dem Marathon mit 35 Kilometern. Seinen individuellen Trainingsplan stellte ihm Markus Pelinka, Inhaber von Laufstil in Sinn, zusammen. <https://laufstil.com/>.



Andis Ziel für den Marathon: „Es schaffen und möglichst unter vier Stunden bleiben.“ Eigentlich wollte er bereits 2020 beim Köln-Marathon teilnehmen, doch dieser wurde wegen der Corona-Pandemie abgesagt. „Als dann auch der zweite Versuch in Köln Corona zum Opfer fiel, fiel die Wahl bei der Suche nach Alternativstrecken auf den Dreiländermarathon“, erklärt er.

Fortsetzung auf Seite 17

Meister Mettwurst

...für Sie auf Achse



Frisch und direkt zur Stelle

Stefan Helsper
Fleischermeister

Freitags, 14.30 - 18.00 Uhr
Beilsteiner Str. 8
Holzhausen

Blumenweg 9
35753 Greifenstein
Mobil 0151 / 25361518



Elch-Apotheke



Andreas Martin
Siegener Straße 1
35630 Ehringshausen-Katzenfurt

Telefon 0 64 49/ 2 30



Nach der intensiven Trainingsphase kam schließlich der große Tag: Andi startete top vorbereitet in den Lauf, seine Pace-Vorgabe lag bei 5:35 Minuten pro Kilometer. „Alles lief rund, der Marathon war vom Start weg ein tolles Event mit tollen Zuschauern, die stetig alle Teilnehmenden angefeuert haben“, berichtet Andi zufrieden. Auch die gute Organisation auf der Strecke mit vielen Verpflegungsstationen lobt er.



Beim Lauf lief alles nach Plan: Kein Leistungseinbruch, keine Krämpfe, keine negativen Einflüsse. „Zwischenzeitlich musste ich mich sogar bremsen. Dafür konnte ich jedoch bis zum Ende meine Geschwindigkeit durchlaufen“, so der Hobby-Läufer. Auf den letzten zwei Kilometern konnte er sogar nochmal richtig zulegen und niedrige 4 Minuten pro Kilometer laufen. Durch seine durchweg konstante Leistung und die Steigerung am Ende gelang es ihm, auf den letzten fünf Kilometern noch über 30 Läuferinnen und Läufer zu überholen.

Das Endergebnis: Eine Nettozeit von 3:48:47, laut Urkunde Rang 313 als 727. Starter. Eine Leistung, auf die Andi sehr stolz sein kann!

„Ich möchte mich sehr herzlich bei Markus Pelinka für die wöchentlichen Trainingspläne bedanken. Insbesondere danke ich außerdem meiner Frau Stephie und meiner Tochter Marie, die mich in dieser zeitintensiven Vorbereitungszeit so unterstützt und im Ziel in Bregenz empfangen haben“, sagt Andi abschließend.

Auch der Vorstand des TuSpo Holzhausen gratuliert Andi zu seiner herausragenden Leistung. Herzlichen Glückwunsch!

Marie-Therese Koch
(Presse- und Medienbeauftragte)

Helene Biemer



📧 **shoptje**

Mail helene.biemer@gmx.de
Mobil 0151 681 407 08
Adresse Zum Steimel 17
35753 Holzhausen

- ✂ Mode für Groß und Klein
- ✂ Änderungsschneiderei
- ✂ Nähkurse
- ✂ Maschinenstickerei
- ✂ Weiteres auf Anfrage



Beratung • Planung • Verkauf • Service

www.gebr-hardt.de

Rehbergkuppe 6 · 35745 Herborn

Tel. 02772-81652 • Fax: 02772-81852



URKUNDE

Andreas PFEIFFER

TuSpo 1920 e.V. Holzhausen

erreichte beim
Sparkasse Marathon am 10.10.2021
mit einer Zeit von

3:48:47

in der Kategorie M40

den 45. Rang

(313. Gesamtrang, 277. Rang Männer)

1. Halbmarathon: 1:54:09
2. Halbmarathon: 1:54:39

www.sparkasse-3-laender-marathon.at





Alte Herren spielen 3:3 – Unentschieden am 27. Oktober 2021 in Winkels Direkt verwandelter Freistoß in letzter Sekunde rettet die Serie

Das dritte Saisonspiel 2021 findet auf dem Kunstrasenplatz in Winkels statt und ist das Rückspiel des 3:3-Unentschieden vom 08.09.2021. Erfreulicherweise reisen wir erneut zu einem 11 gegen 11 nach Winkels und freuen uns auf ein Flutlichtspiel unterm Winkelser Gipfelkreuz.

Mit dem nächsten Debütanten Dominik Klose entwickelt sich von Beginn an ein chancenreiches Spiel in beide Richtungen. Die erste Chance hat die TuSpo-Abordnung in Minute sechs, als Sedlmair nur knapp den sehenswerten Pass von Schwontkowski verpasst, weil er einen Schritt zu spät ist. Den ersten Aluminiumtreffer verzeichnen wir nach einer schicken Einzelaktion und dem Abschluss von Baysal (8.).

Aus der zweiten Reihe verzeichnet Mengerskirchen keinen Erfolg, findet zunächst den Meister in Knapp (10.), verzieht dann links am Tor vorbei (14.), geht aber in der 17. Minute in Führung. Als der Ex-SGU'ler Karsten Kurz ungehindert durch Mittelfeld kommt und links auf einen freien Spieler passen kann, schließt dieser anschließend aus spitzem Winkel zum 1:0 ab.

Drei Minuten später Lattentreffer nach einer Ecke von Mengerskirchen, der Ball kommt aber vor der Linie auf. Statt dem 2:0 folgt im Gegenstoß der Ausgleich. Björn Droß passt aus halbrechter Position auf Felsing, der den Ball in Ruhe annehmen kann und nach einer Drehung in den Winkel zum 1:1 vollendet.



Fortsetzung auf Seite 21



Kurz darauf bewahrt Knapp unsere Mannen vor dem erneuten Rückstand, bevor es bis Minute 33 dauert, in der Felsing nach einer guten Einzelaktion den Abschluss im Strafraum jedoch rechts am Tor vorbeisetzt.

Als sich der Berichtschreiber mit dem gegnerischen Verantwortlichen auf Ballsuche im Feld befindet, fällt der Führungstreffer durch Schwontkowski. Erzählungen folgend wird der Treffer mit einem Pass von Felsing eingeleitet, mit dem Schwontkowski am rechten Sechzehneck in den Strafraum eindringt und am langen Pfosten noch auf den freistehenden Sedlmair passen könnte. Schwontkowski hatte vom Hinspiel jedoch noch eine Rechnung mit sich selbst offen, die er nun mit dem 2:1 begleicht.

Die Führung währt nach dem Seitenwechsel nicht lange. Erneut fällt aus spitzem Winkel das Tor für Mengerskirchen, nachdem zum wiederholten Male die rechte Defensivseite zu offenherzig agiert. 2:2 (40.).

Nur ein Minute später fast die erneute Führung, als Mengerskirchens Keeper den Freistoß von Baysal nur abklatschen kann, Felsing den Ballgewinn aber an den rechten Pfosten zimmert. Gleicher Spieler scheitert kurz darauf aus halbbrechter Position, nachdem er von Sedlmair gut bedient wird und sich sehenswert im Strafraum durchgesetzt (47.)

Besser vollendet der Gastgeber; spiegelbildlich zu unserem 1:1 – Ausgleich verpassen wir nach einer Ecke den Abschluss und erleben einen schnell gespielten Konter, der nun die erneute Führung zum 3:2 bedeutet (53.), wenn auch beim letzten Pass eine abseitsverdächtige Position im Kopf bleibt.

Im weiteren Spielverlauf erhitzen durch diese und weitere strittige Schiedsrichterentscheidungen ein wenig die Gemüter, das Spiel verliert an Fluss und nennenswerten Torraum-Szenen.





In der Schlussphase wird es aber noch einmal interessant. Zunächst eine Doppel-Chance zum Ausgleich: Ballgewinn in der eigenen Hälfte, schnell in die Spitze auf Felsinger gespielt, der jedoch am Torwart scheitert. Im direkten Anschluss befindet sich Sedlmair mutterseelenalleine frei vorm Tor, ein guter Schussversuch bringt ihn in beste Abstauberposition; der Ball geht jedoch in den Nachthimmel. Die berühmtberühmte 1000%ige Chance. In der aufgrund der vorangegangene Nickeligkeiten berechtigten Nachspielzeit erneut ein Freistoß aus guter halblinker Position nach hartem Foul an Frieda. Diesen Versuch versenkt Baysal unhaltbar im rechten Winkel. Das Spiel wird danach nicht wieder angepfiffen und endet damit praktisch mit dem Schlusspfiff 3:3 Unentschieden.

Mit dem Schlusspfiff muss man immer von einem glücklichen Unentschieden sprechen, aber aufgrund der vielen Torchancen sicher auch nicht unverdient. Zum zweiten Mal 3:3 gegen Mengerskirchen, zum zweiten Mal teilweise sehr nicklig auf dem Platz aber versöhnlich nach dem Schlusspfiff. Danke für die „Kiste“ an Dominik Schermuly, auch wenn wir hier mangels Personal letztlich kläglich scheiterten ☺.

Kader: Nils Knapp – Dominik Klose, Michael Birlenbach, Stephan Droß– Christian Karsten, Andreas Schwontkowski, Stefan Schäufler, Björn Droß, Ferdai Baysal – Maik Sedlmair, Friedrich Felsinger

Tore: 1:0 (17.), 1:1 Felsinger (20.), 1:2 Schwontkowski (35.), 2:2 (40.), 3:2 (53.), 3:3 Baysal (70. +2)

Andreas Pfeiffer
(Abteilungsleiter Alte Herren)



Die Presseabteilung



Liebe Leserinnen und Leser des TuSpo-Express,

bei Fragen, Kritik und Anregungen für unseren TuSpo-Express stehen wir gerne zur Verfügung.

Zögern Sie nicht, uns anzusprechen:

TuSpo Express

IMPRESSUM

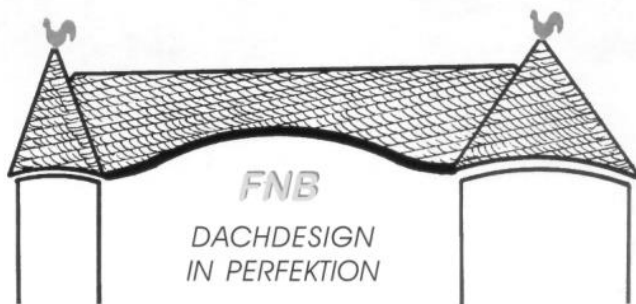
Marie-Therese Koch

+49 (0) 170 4196359

marieth.koch@icloud.com



Sie möchten den TuSpo-Express neben der gedruckten Version auch per Mail erhalten? Dann scannen Sie mit ihrem Smartphone einfach den QR-Code auf dieser Seite und schicken Sie uns die dann erscheinende Mail. Danke!



Frank Neuser

DACHDECKERMEISTER

FÜR DACH-, WAND- UND
ABDICHTUNGSTECHNIK

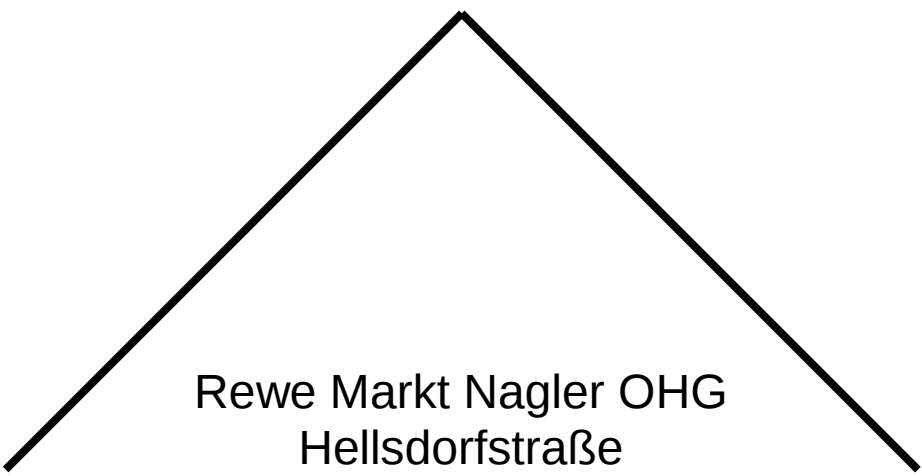
35753 Greifenstein-Holzhausen

Zur Bruchwiese 3

Telefon 0 64 78 / 23 50

Telefax 0 64 78 / 14 39

REWE



Rewe Markt Nagler OHG
Hellsdorfstraße

Telefon 0 64 78 / 9 10 46

35753 Greifenstein-Holzhausen

Mo. - Sa. 07.00 - 21.00 Uhr

Getränkemarkt

Telefon 0 64 78 / 91 18 59

Mo. - Sa. 07.00 - 21.00 Uhr